

运动技术与训练

劈挂拳之研究*

陈亚斌

(西安体育学院 武术系, 陕西 西安 710068)

摘要: 笔者采取文献资料法与专家访谈法, 经过数十年的实践和研究以及对有关理论与技术内容的考证, 构建出劈挂拳术的基本概貌, 对该拳种的教学训练进一步深入的理论研究, 提出了一个新的理论框架。

关键词: 劈挂拳; 沿革; 技术内容; 研究

中图分类号: G852.17

文献标识码: A

文章编号: 1001-747 (2003)03-0066-04

Research on Pigua - Quan

CHEN Ya-bin

(Wushu Department, Xi an Institute of Physical Education, Xi an 710068, China)

Abstract: The author engaged in origin research of inheritance, development and the skill content by reading documents and data as well as visiting experts. It added the contents of the theory and skill to Pigua - Quan, established the general picture to Pigua - Quan and made the basic structure of inheritance and development to Pigua - Quan more perfect.

Key words: Pigua - quan; inheritance; skill content; research

1 劈挂拳术的源渊及演变的考证

劈挂拳, 全称“通备劈挂拳”。^[1]劈挂拳术发迹于河北省沧州, 《史记·五帝本记》记载: [黄帝]“披山通道, 未尝宁居”,^[2]“披”为“劈”。《辞海》“披”也解释为“劈”。^[3]《继效新书·拳经捷要篇十四》记载较详, 其“三十二势”多为“披挂”内容。例如第六势的“秘诀”云: “倒骑龙诈输伴走, 诱迫入遂我回冲, 凭伊力猛硬来攻, 怎当我连珠砲动”。^[4]其中“倒骑龙”势, 据专家考证, 就是劈挂拳中的“倒发乌雷”势。又如第十一势的秘诀云: “抛架子抢步披挂, 补上腿那怕他识, 左横右探快如飞, 架一掌不知天地”,^[4]把劈挂拳单招编入三十二势长拳之中。在明代文献中有这样的记载: “使拳之家十一”、“使枪之家十七”。其拳有“南拳”、“赵家拳”、“勾挂拳”、“披挂拳”……。^[5]可见劈挂拳并称披挂拳在 400 年前已流行于民间被载入史册了。《中国武术大辞典》所云: “清末主要传习于河北盐山、沧县、南皮县等地。清代同治年间传入京津地区, 宣统二年天津中华武士会成立, 列劈挂拳为主要科目之一, 传播于华北地区。1928 年中央国术馆成立, 劈挂拳被列入高级教材。民国以后, 以沧县、天津、兰州、沈阳等地为盛。新中国成立后, 劈挂拳遂被列为竞赛项目, 现

已遍及全国。劈挂拳本属通备拳种。清代后期, 也曾称‘通臂门’, 故在一些武术专著中称‘劈挂通臂’, 而被看作是通臂拳中的另一支。近百年来, 通备拳种的第一路子拳劈挂拳传播较广, 第一位在河北盐山、沧县倡导和传播通备拳的是潘文学。潘在清道光、咸丰年间盐山县“教谕”(主管教育, 同时兼办盐山书院)。盐山书院分文、武两科传授学生, 历时数年, 武科人才济济, 其中李云标、肖和成二人造诣最高, 成为通备劈挂拳的最高继承传习人。李云标及其门徒在同治七年初抗捻军的战争中丧亡殆尽, 继李、肖之后, 有黄林彪、于保麟是劈挂拳的主要传习者。1897 年黄林彪收马凤图为徒, 当时马 12 岁, 从师黄林彪学艺 10 年, 是黄所习劈挂拳门中受教最深的一位。通备劈挂拳在黄、马两代得到了很大发展, 在沧县、盐山等地影响很大。“主张以理(拳理)象(形似)会通, 体(健体)用(技击)具备和通神达化、备万贯一的(通备)宗旨, 充实和扩展了所属拳械。后经马凤图、马英图一生研习、施教, 并以翻子、八极、戳脚诸拳兼而习之, 形成了自黄氏之后的一大流派。”^[6]近年来在全国各级各类武术比赛中几乎都设有劈挂拳项目, 尤其在中国武术推向世界的今天, 劈挂拳在日本、英国、法国、俄罗斯等国及东南亚地区都有广泛的传播。

* 收稿日期: 2003-01-10

作者简介: 陈亚斌(1954), 男, 河南大康人, 西安体育学院副教授, 研究方向为武术教学与训练及传统内功养生。

1.1 劈挂拳的演变及发展

劈挂拳术是属于通备拳种的主要徒手套路之一。劈挂拳术为“子母拳”，共有两个套路。该拳种主要由劈挂拳一路（又名抹面拳）^[7]，劈挂拳二路（又名青龙拳）组成。后经马凤图和马英图两人多年的切磋琢磨，根据通备拳的劲力规律，创编了劈挂拳第三路（又名飞虎拳）和劈挂拳第四路（又名太淑拳）。后两路劈挂拳知者寥寥，受传者更是无几了，所以不很流行。通备拳种和其他拳种一样，在很长一段时期内没有得到广泛的开展，近百年来，该拳术也在逐渐失传，有时在武术界偶尔出现一路劈挂拳，但大都是残缺不全，名存实亡。当今对于该种拳术的劈挂拳二路青龙拳；劈挂拳三路飞虎拳；劈挂拳四路太淑拳和总母拳——大架子，更是成为罕见的套路了。

任何同属一脉的拳种在承传过程中难免在劲力、风格以及套路结构上有所变异。所以，逐渐形成西北、河北两支劈挂拳系列。目前，在甘肃、陕西一带广泛传承通备劈挂拳术的套路有：一路劈挂、二路青龙、三路飞虎、四路太淑和大架子。“在沧州一带广为流传的劈挂拳术套路有：挂拳、青龙拳、慢套劈挂拳、快套劈挂和炮锤”^[8]

劈挂拳套路是依着它的难易程度而排列成一、二、三、四路和大架子的顺序的。在套路的编排上是由浅到深、由易到难、由简到繁的将动作递增在劈挂拳术一、二、三、四路和大架子之中的。在第一路劈挂拳术中主要以“劈”为主的进行腰、胯、步的基本操练。从套路结构上来看，尽管是一些浅进教材，却又是深浅不拘的高级教材。劈挂拳术二路青龙拳，主要任务是以“挂”为主，进行“行场过步，抢门插招”的练习，在套路上与劈挂拳一路不同的是，行势较多，技击的手法表现得更为显著，除却劈挂拳一路中有的通备劲道外，手法中的连锁反应是它的主要特点。劈挂拳术第三路（又名飞虎拳），故名意思便知它的主要任务了。武术词汇中“飞”者“快”也；“虎”者“力”也。因此，在劈挂拳术第三路的演练中，不仅要求动作遒劲，而且要求快速连贯。所以，在身势上的三盘一贯，穿、蹦、跳、跃、起、伏、转、折等方面的要求就更显得重要了。劈挂拳术第三路（飞虎拳）在套路结构上破除了原始的组织形式，又经马凤图重新编制，使其结构上比前两路劈挂拳有长短兼顾之优点。劈挂拳术第四路（太淑拳）在保留通备劲力的基础上，汇总了太祖拳、八极拳、戳脚等各拳种的技法特点，使拳法发劲刚猛，爆烈骤变。在技法上体现了手脚齐动，上下合击，以腿脚为先，连环踢打，左右互换的技击风格。由于劈挂拳术“源流有序、拳理明晰、风格独特、自成体系”^[9]，目前，已被国家列为重点发展拳种。

2 劈挂拳器械套路的考证

现在的太极拳术，在以前就只是太极拳，根本没有什么器械。杨露禅在陈氏太极拳的基础上创编了杨氏太极拳仍然只是一套拳，后来人们根据太极拳的“劲力”规律创编了太极枪、太极剑、太极棍。1982年在全国武术竞赛中

又出现了太极铜。又如：醉拳，现已出现了醉棍、醉剑、醉枪，将来还可能再出现醉刀等等。劈挂拳术溯本求源只有拳术，没有器械套路。后来在马凤图和马英图等前辈的共同切磋下，根据通备的“劲力”规律创编了一套劈挂刀。之后，人们根据劈挂拳的劲力特点又创编了疯魔棍、通备小剑、劈挂刀、苗刀等。并且，列入通备拳系中，从而填补了劈挂拳系没有器械套路的空白。

3 构建劈挂拳术的基本核心内容

“通备大架子”是整个通备拳种的基础，它是产生四路劈挂拳及各种器械的总“母子拳”。大架子共分12段、118式，其中在手法上主要以滚、勒、劈、挂、斩、卸、剪、採、掠、擒、伸、收、摸、探、弹、砸、擂、猛、勾、锉、推、提等23个基本动作构成它的手法变化。

在腿法中主要以钉、踢、弹、剿、蹬、踹、圈、点、踩、顶、撩等腿法构成了它的下盘艺业。

在身法中主要以三体同动（肩、腰、胯）；三盘一贯（上、中、下）；拧腰切胯、沉肩气按，溜背合腕、吞吐伸缩，虚实往返等原则贯穿于每个动作之中。

在步法中主要以辗、转、拧、锉、扣、提、进、退构成它的行场过步和进退往返的奇正变化。由于该拳术总括了上、中、下三盘的奇缺内容，因此，显示了与其它拳种的异样风格。在整个套路的练法上不仅讲究以重势为主、兼贯刚劲，而且，还讲究“慢拉架子，快打拳，急打招”这是通备拳练功调劲的原则。

大架子正是属于架子功的内练部分，大架子作为基本技术和基本动作练习外，它又是在手、眼、身、法、步等劲力方面是通备拳术的主体，因此，“通备大架子”中的每一个招势在动作规格上的要求都是十分高的。

4 劈挂拳术的技击概念

劈挂拳术中有多少技击内容，有多少招势能够用于实战，不仅是爱好劈挂拳的练习者所关心的问题，也是我们所要研究的一个内容。

在武术作为冷兵器的时期，军旅中是不提倡操练“花法”的。如：明朝戚继光所撰《纪效新书·兵家类·卷首》中记载：“学技即不真而花法无益之”。^[10]所以，“好看的花枪、花刀、花棍、花叉中的单舞、翻滚、跳打都是以图人前美观的花法”。^[11]这里所说的“花”，是指武术套路中的“陪衬”动作。每一个套路都是由几个主要“招法”组成，而这些“招法”，就是技击的核心、实用的主体。均应精练。并且，应该融会贯通、伸缩于腰膀、融化于心中，在实战中能够达到得心应手。如《纪效新书·拳经捷要篇第十四》所云：择其拳之善者三十二势，势势相承、遇敌制胜、变化无穷、微妙莫测。窃焉冥焉，人不得而窥者谓之‘神’。俗云：拳打不知是迅雷不及掩耳，所谓不招不架，只是一下；犯了招架，就有十下。博记广学，多算而胜”。^[4]精辟的阐述了武术“单招”的训练必须达到炉火纯青的境地才有实用的价值。劈挂拳术中的“十二大趟子”，主要讲究步

法。拳谚讲：“手是两扇门，全凭腿打人”，但是，通备劈挂拳术的技击理论认为“手是两扇门，全凭步打人”。因为，运动员的技术动作训练到一定的程度，在实战中使用的手法、腿法击不中对方的主要原因在于步法跟不上。所以，劈挂拳术中的“十二大趟子”主要讲究的是步法，也就是寻找对方的破绽，对方处在什么位置就用什么招法，因此，关键在于角度，是根据对方所处的不同角度而创编的制敌方法。因此，步法的迅疾和角度的到位，是达到四两破千斤以及劈挂拳技法运用的关键所在。综上所述，武术套路中的“单招”、“单势”是技击的主体，但是，笔者在这里还要着重强调一下，尽管学会了劈挂拳术套路，不一定能够实战。即是学会了其它拳术也是如此。因为，武术套路和实战训练在形式上和训练内容是截然不同的两条途径。凡是套路都有陪衬动作以扶助“招法”而完成整个套路演练的目的。套路中的动作编排都含有舞和艺术美的成份以及“单招”与“单招”之间的衔接过度动作。另外，实战中的攻防格斗技能是在微妙莫测的运动中运用，而不是按照对练形式完成。所以，拳谚云：“在实战中按套路攻守者，谓之食古不化”。

关于“打”的实质问题是很简单的，就那么一、二下。再让我们用《纪效新书 拳经》所记载的“三十二势”来说明一下；如果学会了“三十二势”却在实战中一势也发挥不出来，可以说，只是起到了“活动手足贯勤肢体”的作用，离“实战”的距离还相差很远。如果能够在实战中达到“得心应手”（既百发百中）于一势，可以擅名于武林，二势入“化境”，独步于武坛，精通于三势（出招便制敌）无敌于天下。

所以，实战的训练指导思想是招法在精不在多。俗语云：“不怕百招会，就怕一招精”。正可谓“雄鹰径天飞，群雀两边波”。

5 劈挂拳术运动中的吞吐、开合的概念

(1) “吞吐”、“开合”是劈挂拳术演练的主要形式。劈挂拳术的“吞吐”是指在运动中胸背的吞与吐。劈挂拳术的“开合”是指在运动中以颈椎和尾椎的开与合。

(2) 开合和吞吐的协调配合是较难掌握的，应该注意的是：“躯干的活动范围要运用的充分”。劈挂拳术中的“大跨步、缠腕手”都是开合和吞吐的代表动作。

6 劈挂拳术演练风格

劈挂拳套路的演练风格方面，从整个气势上看，如高山流水、轻浮流畅；意深典雅、色淡味浓。通俗的讲：轻松，含内劲，不是很爆。只是第五段是高潮，突然出现磅礴之气势，风起云扬，似乎是力能拔山，气能盖世。如果一个习武者没有雄厚的武术功底要达到这一点是很困难的。

7 劈挂拳术的技法特点

7.1 大开大合，长刁冷抽

劈挂拳动作开合幅度较大，四肢百骸屈合灵活以护各

部，舒展各节以放长击远，在大开中求密合，在长击中藏短打。动作整体表现为“合如伏炮，缩身藏头；开始炮发，上下展炸”。技法特点上，长刁冷抽，脆快冷弹，回缩若弹簧。

7.2 步法多变，身法灵活

步法讲究进必跟，退必疾。在长进与速退中，常以原地“转趾”（脚尖碾转）的方法变换方位于姿势。劈挂拳注重以腰为轴，同时要求含胸拔背，蜿蜒蛇行，力由腰发，常以直进侧入，转折机灵。

7.3 长击短打相兼，手劈脚踢并用

劈挂拳讲究柔中带刚，以放长击远，刚中寓柔，着重于贴身靠打，收则势短节猛、搅靠劈重，连珠炮动，具有长击与短打相兼和手劈脚踢并用的技法特点。

7.4 随招进招，随形打势

技法上讲究随招进招，随形打势，其一般规律为“高来则挂，低来则劈，横来则拦，顺来则搬”。

7.5 藏锋鹰目，气势逼人

劈挂拳要求两眼炯炯有神如鹰目，技法上讲究速进猛攻，以快打慢，即手到步到眼先到。注重藏锋，拳诀曰：藏锋十路埋伏，透形周身示弱。

8 劈挂拳术教学要点

8.1 劈挂拳基本理论概念化

教学中，简介劈挂拳术的发展概况及基本理论知识，使学生对劈挂拳术的基本概念有个基本了解，这对练好劈挂拳有着重要的意义。很多练习劈挂拳的爱好者，由于不甚了解劈挂拳术的基本核心内容，而在学习动作方面只知其然而不知其所以然，往往找不到该拳术的内涵所在，不仅掌握不了动作的风格特点，而且在动作的劲力运行方面也很难达到协调的程度，以及造成动作上出现质的变化，而失去它本来的风采。所以，教学中如果只是着重传授套路动作，而忽略使学生明白“为什么”的问题，只能是一种陈旧的教学形式，这对武术的继承和发展是很不利的。现代武术的教学不仅要考虑教师如何教好的问题，而且还应该考虑学生如何能够学好的问题。所以，本人通过几十年的教学经验认为：在教学方面首先应该让学生先了解所学拳种的基本概况，并掌握其基本理论知识，尔后，在学习拳术的基本动作和基本技术以及套路方面，使学生能够掌握其劲力规律及风格特点；并且，在学习每个“招势”的过程中能够明白所构建的每个“招势”的基本理论及攻防格斗的实战内涵，这对教师教好和学生练好劈挂拳术都有着重要的指导意义。

8.2 加强基本功及基本技术的教学与训练

(1) 劈挂拳术对肩、腰、步的灵活性有较高的要求。所以，要练好劈挂拳，还得在劈挂拳术的基本动作和基本技术上下功夫，因为劈挂拳基本动作和基本技术的设置，不仅是根据攻防格斗的实战内涵而且也是根据通备拳的劲力规律和周身各关节能够得到协调发展的特点而设置的。这是其它拳种的基本功和基本技术不能取而代之的重要概

念之一。劈挂拳基本动作的初级练习阶段主要以“连环挂掌和连环劈掌”“吞吐”“甩臂”“左右单劈手”“反弓背”等为代表动作。练习时应以松、柔、顺为主。拳诀云：“先求开展，后求紧凑”。又云：“柔则势法变转开合易，刚则势法变转开合难”，所未“善练筋长一寸忌练肉厚一分”也是出于此理。经过一个时期对基本动作和基本技术动作的松、柔、顺练习，尔后逐渐有实战意识的贯力、贯劲，以达到通透劲，暴发力贯通周身的目的。

(2) 劈挂拳基本技术是以通备十二大趟为代表的十二个单势。之所以称谓十二大趟，意指每个单势应重复练习，教学时，不仅应该按照一般的教学原则和教学步骤施教，而且，还应注意随时调整通备劲力的顺达和肩腰部发力的特点以避免动作的长拳化。这都是为学好劈挂拳套路奠定坚实基础的关键所在。

8.3 突出劈挂拳运动的劲力与风格特点

通备劈挂拳的演练风格特点在于动作的‘突变性’，整个套路的演练不能形成一个速度，所以，在教学过程中通过教师的示范和讲解使学生掌握动作的‘突变性’这是练好劈挂拳的关键所在。劈挂拳的劲力特点表现为：“大开大合，猛起硬落，轱辘翻扯，如珠走盘”。劲力集中于“吞吐开合，起伏拧转”。躯干开合如弓，胸背吞吐如弦，发出之力如无形之箭，与上下肢及躯干的起伏拧转形成调全身之力以最快速度集中于一点的合力。教学中，突出劈挂拳的劲力与风格特点，对提高劈挂拳的演练技巧，有着不可忽

视的重要意义。

参考文献：

- [1] 中国武术百科全书编撰委员会. 中国武术百科全书 [M]. 北京: 中国大百科全书出版社, 1998. 118-119.
- [2] 司马迁. 史记·五帝本纪 [M]. 呼和浩特: 远方出版社, 2000. 1-2.
- [3] 辞海编辑委员会. 辞海 [M]. 上海: 上海辞书出版社, 1980. 689.
- [4] 戚继光. 纪效新书·拳经捷要篇十四卷 [M]. 四库兵家类丛书(三), 上海: 上海古籍出版社, 1990. 607-609.
- [5] 陈亚斌. 中国武术史略 [M]. 西安: 西安体育学院, 1999. 98-99.
- [6] 中国体育辞书系列编写委员会. 中国武术大辞典 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1990. 40-41.
- [7] 康戈武. 中国武术实用大全 [M]. 北京: 今日中国出版社, 1990. 209-210.
- [8] 中国武术系列规定套路编写组. 劈挂拳 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1999. 3-5.
- [9] 中国武术史编辑委员会. 中国武术史 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1997. 310-311.
- [10] 戚继光. 纪效新书·兵家类·卷首 [M]. (四库兵家类丛书·三), 1990. 493-494.
- [11] 中国体育史学会. 中国古代体育史 [M]. 北京: 北京体育学院出版社, 1990. 374-375.

《西安体育学院学报》读者服务部图书音像征订目录

热忱欢迎广大体育工作者、科研人员、大中专体育教师、教练员和运动员订购体育书籍。

汇款地址: 710068 西安市含光北路 65 号《西安体育学院学报》编辑部。

请注明: 购书名、邮政编码、订阅部门和收件人。

电 话: (029) 8409449; 电子信箱: XueBao@bylik.com.cn

《西安体育学院学报》编辑部

序号	书名	作者	定价	出版日期	开本
1	体育发展战略研究与学科建设	田麦久著	25.00	03.03 初	大 32 开
2	论运动训练计划	田麦久著	20.00	99.9 初	大 32 开
6	赛前情绪因素结构、自陈评定及注意特征	张力为著	11.00	01.10 初	大 32 开
9	体育科学研究原理与方法	陈小蓉著	18.00	01.09 初	大 32 开
10	最新排球训练理论与实践	葛春林主编	16.00	03.01 初	大 32 开
11	职业篮球市场论	杨铁黎著	28.00	03.05 初	16 开
12	体育战术学	陈小蓉著	20.00	00.02	32 开
13	运动竞赛方法研究	王 蒲著	15.00	01.10	大 32 开
14	体育科学研究方法	张力为	53.00	02.12	16 开
15	体育运动心理学	马启伟、张力为	68.00	02.10	16 开
16	运动员机能评定	冯连世	18.00	02.11	32 开
21	全国体育院校(系)研究生论文题目索引		25.00	01.09	大 32 开
22	新世纪体育学学科展望	编写组	36.00	02.07 重	大 32 开
23	体育科学学科发展现状与展望	编写组	19.00	02.06 重	大 32 开